



**Freie**  
*Krankenkasse*

Informationen für Ihre Gesundheit

# *Gesund* durch *ausgewogene Ernährung*



*Gesunde Zubereitung*

*Ernährungsgrundlagen*





**S**ich gesund zu ernähren, ist nicht immer leicht. In Verbindung mit Stress, Schlafmangel oder zu wenig Bewegung kann eine fett- und zuckerhaltige Ernährung jedoch langfristig zu ernststen Gesundheitsproblemen führen.

*Auch der heute übliche Dauerstress im Alltag begünstigt eine ungesunde Esskultur: morgens auf dem Weg zur Arbeit ein Croissant, mittags einen Hotdog vom Imbissstand und nach dem langen Arbeitstag muss eine aufgewärmte Tiefkühlpizza am Abend reichen. Wer sich so ernährt, sollte sich nicht über ungeliebte Rettungsringe an den Hüften wundern, denn die meisten dieser Fast-Food-Lebensmittel sind reine Kalorienbomben. Auch Vitaminmangel ist bei dieser Ernährungsweise vorprogrammiert.*

*Schon in früher Kindheit sollte daher auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung geachtet werden. Dies beugt nicht nur zahlreichen Beschwerden vor, wie bspw. Übergewicht, Diabetes, bestimmte Krebsformen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose, sondern steigert zudem Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden.*

## > Zucker und Fett – Hauptbestandteile der ungesunden Ernährung

**D**ie richtige Zusammensetzung einer Mahlzeit ist sehr wichtig. Die einzelnen Nahrungsmittel enthalten mehr oder weniger große Mengen bestimmter Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Nährstoffe, die für die optimale Funktion des Organismus unerlässlich sind. Erhält der Körper zu wenig dieser Stoffe, so machen sich Mangelerscheinungen und gesundheitliche Beschwerden bemerkbar.

Liebhaber fetter und süßer Speisen haben häufig mit Übergewicht, erhöhtem Cholesterinspiegel oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zu kämpfen. Dies ist auf die vielen so genannten leeren Kalorien in Hamburgern, Eis und Co. zurückzuführen. Vor allem in Fast-Food und Süßigkeiten ist zwar jede Menge Energie in Form von Fett und Zucker enthalten, jedoch kaum Nährstoffe.

### Drei Säulen der gesunden Ernährung:

- **Ausgewogenheit:** täglich müssen Erzeugnisse aus den wichtigsten Lebensmittel-Gruppen der Ernährungspyramide verzehrt werden;
- **Vielfältigkeit:** die Ernährung sollte möglichst abwechslungsreich sein;
- **Mäßigung:** Die Mengeneempfehlungen für die einzelnen Gruppen der Ernährungspyramide sind möglichst einzuhalten. Vor allem beim Verzehr von fett- und zuckerhaltigen Produkten sollte man sich einschränken.

Ebenso wichtig für einen gesunden Lebensstil ist regelmäßige Bewegung. Nur so kann der Energiehaushalt des Organismus (Kalorienaufnahme und -verbrauch) ausgeglichen werden.



### Gründe ungesunder Ernährungsgewohnheiten

Der Lebensstil der Menschen und somit auch ihre Esskultur sind größtenteils auf kulturelle, soziale, wirtschaftliche und genetische Faktoren zurückzuführen.

Seit mehreren Jahrzehnten ist in der westlichen Welt eine Verschlechterung der Ernährungsgewohnheiten zu beobachten. Fast-Food-Industrie und Werbung verleiten zum schnellen Snack unterwegs. Die Marketingstrategien großer Lebensmittelkonzerne appellieren an das Trend-Bewusstsein der Konsumenten und bieten ihnen neuartige „Wellness-Lebensmittel“ an, deren Inhalt sich in der Realität jedoch oft größtenteils aus Zucker, Fett, Farb- und Konservierungsstoffen zusammensetzt.

## > Auswirkungen auf den Körper

**U**ngesunde und unausgewogene Ernährungsgewohnheiten haben langfristig mehr oder weniger starke Auswirkungen auf die Gesundheit:

### Vitaminmangel

Anzeichen für eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen sind unter anderem eine erhöhte Infektanfälligkeit, Wachstumsstörungen sowie eine verstärkte Knochenbrüchigkeit.

### Übergewicht

Übergewicht kann zu körperlichen Beschwerden (Bluthochdruck, Atemprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ...) und seelischen Problemen (geringes Selbstvertrauen, Stimmungsschwankungen, ...) führen. Zur Bewahrung der Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens empfiehlt sich das Einhalten des Idealgewichts. Dieses wird ermittelt durch den BMI.

$$\text{Body Mass Index: } \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe} \times \text{Größe (in m}^2\text{)}}$$

Ein Ergebnis zwischen 20 und 25 stellt das Idealgewicht dar. Ein Wert von mehr als 25 deutet auf Übergewicht hin, ein Resultat ab 30 signalisiert eine krankhafte Fettleibigkeit, die unbedingt behandelt werden sollte.

### Erhöhter Cholesterinspiegel

Das Blut eines jeden Menschen weist Cholesterin auf. Für den Aufbau der Zellwände und die Herstellung von Gallensäuren und bestimmten Hormonen ist es unerlässlich. Aller-

dings unterscheidet man zwei Arten: das LDL-Cholesterin (schädliches Cholesterin) und das HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin). Befindet sich eine zu große Menge des LDL-Cholesterin im Blut, so kann es sich auf die Gefäßwände absetzen und diese verstopfen. Diese Cholesterin-Art befindet sich vor allem in tierischen Erzeugnissen. Um den Cholesterinspiegel Ihres Blutes und somit das Risiko von Arterienerkrankungen möglichst gering zu halten, sollten Sie den Verzehr von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft einschränken.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Im Überfluss vorhanden, können sich im Blut enthaltene Fette an die inneren Gefäßwände haften. Die Ablagerungen verengen die Arterien oder verschließen diese vollständig (Thrombose). Körperlich machen sich diese Vorgänge als Herz-Kreislauf-Erkrankungen bemerkbar. Da das Blut an den betroffenen Stellen nur noch in geringen Mengen durch die Gefäße fließt, kommt es langfristig zu Angina pectoris, Herzinfarkten oder Gehirnschlägen.





## > Individueller Energiebedarf

**D**er Organismus benötigt täglich eine bestimmte Menge an Energie und Nährstoffen. Diese nimmt er mit der Nahrung auf. Nur durch diese Energiezufuhr kann der Körper folgende Funktionen aufrechterhalten:

- Wachstum
- Geistige Funktionen
- Körpertemperatur
- Organfunktionen
- Verdauung
- Bewegung und Muskeltätigkeit
- Stoffwechsel
- Zellwachstum (Haut, Haare, Nägel,...)

Die lebenswichtigen Stoffe filtert der Organismus langsam aus der Nahrung. Bei diesem Vorgang spricht man von „Verbrennung“. Die übrig gebliebenen Stoffwechselprodukte scheidet der Körper anschließend über die Atmung sowie über Nieren und Darm aus.

Der Energiebedarf ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und setzt sich wie folgt zusammen: Grundumsatz + Leistungsumsatz = Gesamtenergiebedarf

Der Grundumsatz ist die Energie, die ein Mensch im Ruhezustand an einem Tag zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen (Temperatur, Atmung, Herztätigkeit,...) benötigt.

Im Durchschnitt verbraucht jeder Mensch täglich etwa 24 kcal pro Kilogramm Körper-



gewicht. Allerdings wird der Verbrauch von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst:

- Alter
- Geschlecht
- Körperbau
- Größe
- Gewicht
- Hormone
- Krankheiten
- Klima
- Stress
- Körperzusammensetzung (Muskel- und Fettanteil)

Mit dem Leistungsumsatz ist der zusätzliche Energieaufwand des Organismus gemeint: Kalorien, die bei der Arbeit, bei Freizeitaktivitäten sowie für Wachstum, Muskel- und Verdauungstätigkeit verbraucht werden.

## > Grundlagen einer gesunden Ernährung

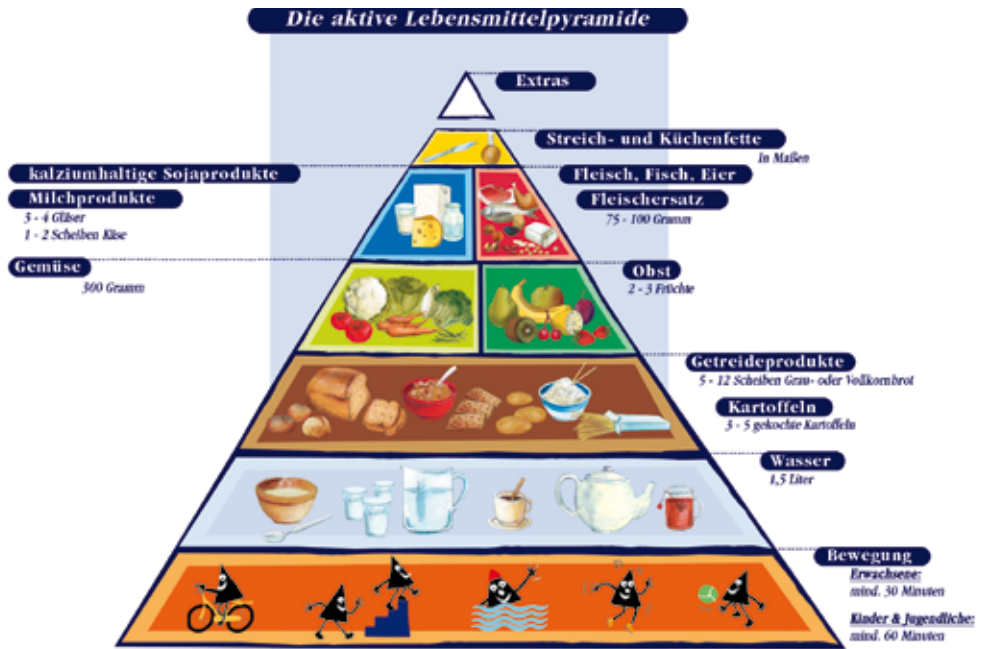
**D**urch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung erhält der Körper genügend Nährstoffe und Vitamine. Allerdings ist nicht nur die Menge eines Lebensmittels ausschlaggebend für die Nährstoffzufuhr, auch die Zubereitungsart spielt eine wichtige Rolle. Welche Garmethoden besonders schonend sind, erfahren Sie auf den Seiten 11 und 12.

Es ist empfehlenswert, möglichst frisches einheimisches Obst und Gemüse zu verzehren. Vorverpackte Ware und Fertigprodukte sollten hingegen seltener auf dem Speiseplan stehen.

Die richtige Zusammensetzung der Nahrung ist in der so genannten Lebensmittelpyrami-

de vorgegeben. Diese teilt die Nahrungsmittel je nach Wichtigkeit für den Organismus in unterschiedliche Gruppen ein. Je näher eine Produktgruppe der Basis steht, desto bedeutsamer ist sie für den Körper und desto mehr sollte davon verzehrt werden. Die Spitze der Pyramide bilden die so genannten Zusätze, wie Fette oder Knabbereien. Diese Nahrungsmittel sollten nur in geringem Maße genossen werden.

Keine der Lebensmittelgruppen enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe; daher ist es wichtig, sich abwechslungsreich zu ernähren. Eine ausgewogene Ernährung setzt sich zusammen aus etwa 55 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fetten und 10 bis 15 Prozent Eiweißen.



## Wasser

Der menschliche Körper besteht zu mehr als 60 Prozent aus Wasser. Das tägliche Bedürfnis an Flüssigkeitszufuhr beläuft sich auf 2,5 Liter. Davon sollten mindestens 1,5 Liter durch ungesüßten Tee oder Mineralwasser zugeführt werden. Die restliche Feuchtigkeit entzieht der Organismus der Nahrung.

## Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

Getreide, Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln sind wichtige Energielieferanten für den Körper. Diese Erzeugnisse enthalten einen Großteil an so genannten komplexen Kohlenhydraten und langsamen Zuckern, welche für die Funktion von Muskeln und Nerven unerlässlich sind. Die tägliche Empfehlung für Erwachsene liegt bei drei bis fünf gekochten Kartoffeln sowie fünf bis zwölf Scheiben Brot (je nach deren Größe). Für mehr Abwechslung auf dem Speiseplan sind diese Angaben regelmäßig durch die gleichen Mengen Reis, Nudeln, Frühstücksflocken oder anderer Getreideprodukten zu ersetzen. Frittierte Gerichte sollten aufgrund ihres hohen Fettgehalts eher selten verzehrt werden.

Da Vollkornprodukte besonders viele Ballaststoffe enthalten (diese fördern die Darmtätigkeit) sowie Vitamine und Mineralien, sind sie Weißmehlerzeugnissen vorzuziehen.

## Obst und Gemüse

Die in der frischen Pflanzenkost enthaltenen Mineralien, Vitamine und Spurenelemente helfen dem Körper, sich vor zahlreichen Krankheiten zu schützen. Auch für einen gesunden

Stoffwechsel und normales Wachstum ist der Organismus auf die Nährstoffe aus Obst und Gemüse angewiesen. Zudem liefern sie dem Körper große Mengen an Feuchtigkeit.

Über den Tag verteilt sollten insgesamt fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden, z.B. in Form von zwei bis drei Früchten und 300 g rohem oder gegartem Gemüse.

Regionale Produkte sind dabei der Importware vorzuziehen, da sie aufgrund deutlich kürzerer Transportwege frischer sind und somit mehr Nährstoffe enthalten.



## Milchprodukte

Sie tragen mit ihren Nährstoffen, Proteinen und Mineralien (Magnesium, Phosphor, Kalzium) besonders zum Wachstum und Aufbau des Knochengewebes (Knochendichte, starke Zähne, ...) bei.

Täglich sind drei bis vier Gläser Milch (450-600 ml) oder die gleiche Menge anderer Milchprodukte zu empfehlen. Zusätzlich sind ein bis zwei Scheiben Käse gesundheitsfördernd.

## Fleisch, Fisch und Eier

Tierische Erzeugnisse sind besonders reichhaltig an Eiweißen, Spurenelementen und Eisen. Die Nährstoffe sorgen für den Aufbau und die optimale Versorgung von Muskeln und Haut. Fetter Fisch (Hering, Lachs, Makrele, ...) enthält zahlreiche mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega 3 oder 6), die weitaus gesünder sind als andere tierische Fette.

Geflügel beinhaltet weniger Fett als rote Fleischsorten (Rind, Lamm, ...)

Für eine gesunde Ernährung genügen täglich 100 Gramm Fleisch oder Aufschnitt. Wöchentlich sollten ein bis zwei Portionen Fisch und drei Eier auf dem Speiseplan stehen. Achten Sie dabei auch auf die Eier, die in anderen Zubereitungen „versteckt“ sind!

## Brat- und Streichfette

Auch wenn Fette nur in geringen Mengen verzehrt werden sollen, so versorgen sie den Organismus mit Energie, enthalten wichtige Fettsäuren und Vitamine für Haut und Knochen. Man unterscheidet zwischen Fetten tierischen

(Butter, Sahne) und pflanzlichen Ursprungs (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Pflanzenmargarine, ...). Letztere sind den tierischen Fetten vorzuziehen, da ihre Inhaltsstoffe für den Körper wertvoller und weniger belastend sind.

Besondere Vorsicht ist geboten bei den so genannten versteckten Fetten, die sich in zahlreichen Lebensmitteln befinden: in Gebäck, Schokolade, Käse, Mayonnaise, ...

Der tägliche Fettkonsum sollte sehr eingeschränkt sein. Pro Scheibe Brot reicht eine Messerspitze Butter oder Margarine aus. Beim Braten sollten Sie pro Person niemals mehr als einen Esslöffel Fett verwenden.



## Zusätze

Zu dieser Gruppe zählen alle Lebensmittel, die nicht zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Darin verstecken sich häufig Unmengen an Zucker und Fett: Bonbons, Schokolade, Chips, Softdrinks, ... Die enthaltenen „einfachen Zucker“ speichert der Körper als Fett. Knabberereien und süße Getränke sollten keinesfalls täglich auf dem Speiseplan stehen.



## > Das richtige Maß

**D**ie gesunde tägliche Ernährung teilt sich wie folgt auf: drei Hauptmahlzeiten und maximal zwei gesunde Zwischenmahlzeiten (Obst, Joghurt, Milch, Reiswaffeln, ...). Männer benötigen täglich durchschnittlich 2.500 kcal, Frauen etwa 2.000 kcal.

Menschen, die sich gesund und ausgewogen ernähren, führen ihrem Körper in der Regel so alle notwendigen Stoffe zu. Unter gewissen Umständen braucht der Körper jedoch mehr Vitamine als in der Nahrung enthalten sind. Dabei spielen vor allem Gewicht, Geschlecht und Lebensstil eine Rolle. Auch Kinder, Schwangere, Senioren, Sportler und kranke Menschen haben meist einen veränderten Nährstoffbedarf:

- Die Nahrung von Kleinkindern sollte beispielsweise einen höheren Fettanteil enthalten als der Speiseplan für Erwachsene.
- Kinder benötigen zu jeder Mahlzeit eine Portion Milchprodukte zur Förderung des Knochenaufbaus.
- Menschen, die an Darmträgheit leiden sollten auf eine reichliche Zufuhr von Ballaststoffen achten.

- In der Schwangerschaft ist Folsäure (u.a. enthalten in Grünkohl, Rosenkohl, Leber) besonders wichtig für die Entwicklung des Fötus.
- Wer an einer Grippe oder Erkältung erkrankt ist, benötigt viel Vitamin C zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Für Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Beschwerden bestimmte Ernährungsregeln einhalten müssen, Personen mit verändertem Nährstoffbedarf oder für jeden, der seine Ernährung umstellen möchte, ist eine professionelle Ernährungsberatung hilfreich.



Unsere Sondersversicherung erstattet Beratungen bei anerkannten Ernährungsberatern. Für Einzelsitzungen beläuft sich die Erstattung auf 20 € für die erste Beratung und je 10 € für die weiteren Sitzungen.

Mitglieder, die einem vollständigen Behandlungsplan von sieben Beratungen folgen, erhalten nach dessen Abschluss eine Erstattung in Höhe von 130 € (40 € für die erste Sitzung und je 15 € für die sechs weiteren Beratungen).

*Eine individuelle Ernährungsberatung wird in unseren Geschäftsstellen angeboten.*

## Frühstück

Für einen optimalen Start in den Tag benötigt der Körper eine solide Energiebasis. Aus diesem Grund wird das Frühstück häufig als wichtigste Mahlzeit des Tages bezeichnet; der Körper entnimmt ihr etwa ein Viertel der täglich benötigten Kalorien. Zahlreiche Studien haben belegt, dass Menschen die nicht frühstücken, ihrem Organismus die fehlende Energie häufig über den Tag verteilt mit ungesunden Naschereien zuführen.

Das ideale Frühstück besteht aus Getreideerzeugnissen (zwei bis drei Scheiben Grau- oder Vollkornbrot, Frühstücksflocken), Milchprodukten (Milch, Käse, Joghurt, Quark) und Obst (frisch gepresster Saft, Pampelmuse, Kiwi, Erdbeeren, ...).



## Mittagessen

Die Zusammensetzung des Mittagessens sollte wie folgt aussehen: reichlich Kohlenhydrate (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis), Fleisch (möglichst leichte Fleischsorten, z.B. Geflügel), Obst und Gemüse (gekocht oder als Salat),

Fett (etwas Margarine auf dem Brot oder zum Braten), Milchprodukte.

Die Mahlzeit sollte möglichst wenig Fett enthalten und mit reichlich Gemüse serviert werden.

## Abendessen

Die Zusammensetzung des Abendessens sollte dem Mittagessen ähneln: Fleisch (möglichst fettarm), Gemüse (roh, gekocht oder als Suppe) sowie Getreideprodukte oder Kartoffeln. Als Dessert eignen sich ein Milchprodukt (Quark, Joghurt, ...) oder Früchte.

## Zwischenmahlzeiten

Pro Tag sind höchstens zwei Zwischenmahlzeiten angebracht. Ständige Knabberereien belasten das Verdauungssystem zusätzlich.

Um den Energiehaushalt des Körpers in Schwung zu halten, eignet sich ein zweites, kleines Frühstück im Laufe des Vormittags. Es kann aus einer Frucht, einem Joghurt oder einem Butterbrot bestehen und darf nicht zu fetthaltig sein. Erwachsene können auf diese Zwischenmahlzeit verzichten, Kinder sollten sie jedoch unbedingt zu sich nehmen.

Wem die Zeit zwischen Mittagmahl und Abendessen zu lang wird, kann nachmittags eine zweite kleine Zwischenmahlzeit einnehmen. Diese sollte so ähnlich aussehen, wie die am Morgen. Der kleine Snack am Nachmittag verhindert Heißhunger beim Abendessen.

Während des Tages sollten zudem Wasser und ungesüßte Getränke in ausreichendem Maße getrunken werden.

## > Gesunde Zubereitung

**Z**u einer gesunden Ernährungsweise gehören neben der ausgewogenen Zusammenstellung des Speiseplans auch leichte und schonende Zubereitungsarten. Bestimmte Garmethoden benötigen nur eine sehr geringe Fettzufuhr und erhalten während des Kochens den Großteil der Vitamine und Nährstoffe in den Lebensmitteln. Weitere Vorteile dieser Zubereitungsweisen sind eine verringerte Garzeit sowie ein intensiverer Geschmack der Nahrung.

### Schnellkochtopf

Im Schnellkochtopf können Lebensmittel schnell und ohne zusätzliches Fett gegart werden. Diese Methode eignet sich besonders für Gemüse, Kartoffeln und Fleisch. Durch diese Methode wer-

den beim Kochen 40 % bis 70 % der Zeit und auch der verbrauchten Energie eingespart.

### Dampfgarer

Diese Zubereitungsart ist besonders schonend; zusätzliches Fett wird nicht hinzugefügt. Geschmack und Nährstoffe bleiben weitestgehend in den Nahrungsmitteln enthalten. Fisch, Gemüse oder Reis können entweder in einem Kochtopf mit speziellem Einsatz oder in einem eigens dafür entwickelten Dampfgarer zubereitet werden.

### Garen in der Folie

Für das Garen in der Folie eignen sich vor allem Fisch und Kartoffeln (mit Schale). Die gewürzten Lebensmittel – eventuell mit Kräutern oder Gemüse verfeinert – in Alufolie einwickeln und in den Ofen schieben.

### Schmoren

Fleisch wird kurz in ein wenig Fett angebraten. Anschließend wird etwas Gemüse- oder Fleischbrühe hinzugefügt. Während des Garens sollten Sie das Fleisch in regelmäßigen Abständen mit der Flüssigkeit übergießen.

### Antihafbeschichtete Pfannen oder Wok

In diesen Utensilien wird den Lebensmitteln beim Garen nur eine minimale Menge an Fett zugeführt. Im Wok werden zeitgleich mehrere Zutaten zubereitet.





### Grillen

Auf einem Rost oder einem elektrischen Grill werden Fleisch oder Fisch ohne Fettzufuhr gebraten. Die Lebensmittel werden zarter, wenn sie vorher in einer Kräutermarinade eingelegt wurden. Das Fleisch darf beim Grillen jedoch nicht zu dunkel werden, da bei zu starkem Anbraten krebserregende Stoffe entstehen.

### Auf Vorrat kochen

Wenn Sie berufstätig sind, haben Sie wahrscheinlich nicht jeden Tag Zeit, ein gesundes, vollwertiges Menü zuzubereiten. Auf Fertigprodukte sollten Sie dennoch nicht zurückgreifen. Bereiten Sie am Wochenende oder an anderen Tagen einfach die doppelte Menge eines Gerichtes zu. Die überschüssige Hälfte können Sie einfrieren oder einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

### Fast-Food selbst herstellen

Obwohl fast jeder weiß, dass Fast-Food ungesund ist, überkommt die meisten doch in regelmäßigen Abständen die Lust auf einen riesigen BigMac oder eine leckere Pizza. Als

gesunde Alternative zu den Produkten vom Imbissstand, können Sie diese Leckerbissen auch selbst herstellen. Pizzateig ist schnell gemacht (in diesem Fall können Sie auch auf Fertigteig zurückgreifen). Der Belag sollte jedoch nicht aus fettiger Salami und Unmengen von Käse bestehen, sondern aus frischen Tomaten, magerem Schinken, Paprika, Dosenmais,... Auch ein Hamburger lässt sich zu Hause ohne großen Aufwand zubereiten. Das Fleisch frisch vom Metzger schmeckt besonders gut in einem Vollkornbrötchen und einer Garnitur mit viel Rohkost.



## > Fit durch regelmäßige Bewegung

**Z**u einem gesunden Lebensstil gehört neben einer ausgewogenen Ernährung selbstverständlich auch tägliche Bewegung. Das bringt nicht nur gute Laune, sondern hält den Körper zusätzlich in Form.

Die positiven Auswirkungen der Bewegung machen sich nicht nur beim Sport bemerkbar. Schon ein täglicher Spaziergang oder eine lockere Fahrradtour genügen.

### Vorteile von Bewegung und Sport:

- **Erhöhter Kalorienverbrauch:** Die gleiche Menge Energie, die wir mit den Nahrungsmitteln zu uns nehmen, muss der Körper auch wieder abbauen, sonst entsteht Übergewicht. Werden jedoch mehr Kalorien verbrannt als eingenommen, so setzt eine Gewichtsabnahme ein. Durch eine Kontrolle von Energiezufuhr und -verbrauch kann man also sein Gewicht kontrollieren.
- **Regelmäßige körperliche Betätigung** verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes Typ 2, Darmkrebs, ...
- **Stoffwechsel** (durch einen höheren Anteil an Muskeln und weniger Körperfett) und **Schlafrhythmus** bessern sich;
- **Bessere Stressbekämpfung;**
- **Bewegung in der Gruppe oder Mannschaftssportarten** vertiefen soziale Kontakte;
- **Bewegung hat eine stimmungsaufhellende Wirkung** und stärkt die körperliche Fitness.

### 30 bis 60 Minuten

Erwachsene sollten ihren Körper täglich mit 30 Minuten mäßiger Bewegung fit halten. Jugendlichen wird eine volle Stunde körperlicher Betätigung empfohlen. Die Bewegung muss jedoch nicht am Stück erfolgen. Mehrere kleine Einheiten über den Tag verteilt haben den gleichen Effekt. Auch Arbeiten in Haus und Garten sowie Treppensteigen wirken sich positiv auf das Bewegungskonto aus.

Wer sich übermäßigen körperlichen Anstrengungen aussetzt, wie bspw. schwere Arbeiten oder Leistungssport, sollte unbedingt auf eine erhöhte Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr achten.





## > Guten Willen zeigen

**D**ie Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung fällt nicht immer leicht. Gesund bedeutet jedoch längst nicht „fade und körnig“. Im Gegenteil: frisch zubereitete Mahlzeiten schmecken meist viel besser als industriell angefertigte Ware. Auch bei der Vielfalt der Gerichte gibt es keine Einschränkungen.

**Sorgen Sie für Abwechslung:** Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten zum Großteil aus pflanzlichen Erzeugnissen (Obst, Gemüse, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, ...) bestehen. Das Angebot an einheimischen und importierten Sorten ist meist groß. Bevorzugen Sie jedoch die Obst- und Gemüsesorten der Jahreszeit und achten Sie unbedingt auf die Frische.



**Kontrollieren Sie den Fettgehalt der Mahlzeiten, essen Sie kleinere Portionen:** Reduzieren Sie die Menge bestimmter Lebensmittel, allen voran fettige und zuckerhaltige Nahrung. Versuchen Sie nicht, Ihr Gewicht mit Blitzdiäten zu verringern, denn diese entziehen dem Körper vorwiegend Wasser, lassen die Fettzellen aber kaum schrumpfen.

**Essen Sie regelmäßig:** indem Sie eine Mahlzeit überspringen, tun Sie Ihrem Körper nichts Gutes. Dies gilt vor allem beim Frühstück. Wer dieses auslässt, nimmt die fehlende Energie in der Regel durch ständiges Knabbern zu sich. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und konzentrieren Sie sich auf die Mahlzeit, ohne nebenbei fernzusehen oder Zeitung zu lesen. Gründliches Kauen erleichtert zudem die Verdauung. Gewöhnen Sie sich daran, zu festen Zeiten zu essen und meiden Sie Knabbereien zwischendurch.

**Das Auge isst mit:** richten Sie die Mahlzeit möglichst appetitlich auf Tellern und Platten an und probieren Sie auch neue Gerichte aus. Ein gemütliches Essen im Kreise der Familie oder unter Freunden macht doppelt so viel Spaß.

**Meiden Sie Fertigprodukte:** Wenn Sie nicht immer Zeit zum Kochen haben, bereiten Sie an anderen Tagen größere Portionen zu und frieren Sie diese ein, anstatt auf Fertigprodukte und Fast-Food zurückzugreifen. Letztere enthalten Unmengen an Fett und versteckten Zuckern, jedoch nur wenig Nährstoffe.

**Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich** in Form von Mineralwasser, Suppen, ungezuckerten Tees und Säften.

**Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum,** denn dieser enthält große Mengen an Zucker, welcher vom Körper in Fett umgewandelt wird.

**Geben Sie das Rauchen auf:** Tabakgenuss schränkt Appetit und Nährstoffaufnahme ein. Zudem fördert das Rauchen die Fettablagerung in Leber, Arterien und Herzkranzgefäßen. Auch das Passivrauchen hat einen negativen Einfluss auf die Gesundheit.

**Bewegen Sie sich:** Somit vermeiden Sie Übergewicht und bauen Stress ab.

**Schlafen Sie genügend:** im Schlaf erholt sich der Körper von den Anforderungen des Tages (Müdigkeit, Stress, Anstrengungen). Zudem wirkt sich der Schlaf ausgleichend auf das Verdauungssystem aus. Studien haben bewiesen, dass Kinder mit einem ausgewogenen Schlaf-

rhythmus gesünder essen und seltener unter Übergewicht leiden.



**Überwachen Sie Ihr Gewicht:** Vermeiden Sie überflüssige Pfunde, denn diese begünstigen die Entstehung bestimmter Krankheiten.

**Verändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten langsam:** Eine plötzliche Umstellung kann den Organismus belasten. Wenn Sie den Verzehr von Gemüse oder Vollwertprodukten schlagartig erhöhen kann es zu Verdauungsstörungen kommen, da sich der Körper erst an die veränderte Ernährung gewöhnen muss.

*Zum ausgewogenen Lebensstil gehört also eine maßvolle Ernährung ohne Übertreibungen oder Entbehrungen. Wer sich zusätzlich regelmäßig bewegt, stärkt aktiv die Gesundheit von Körper und Seele.*



*Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen  
jederzeit gerne zur Verfügung.*

**Unsere Kontaktstellen:**

4760 Büllingen - Hauptstraße 2  
Tel. 080 640 545

4750 Bütgenbach - Marktplatz 11/E/2  
Tel. 080 643 241

4700 Eupen - Vervierser Straße 6A  
Tel. 087 598 660

4720 Kelmis - Kirchstraße 13  
Tel. 087 558 169

4730 Raeren - Hauptstraße 73 A  
Tel. 087 853 464

4780 Sankt Vith - Schwarzer Weg 1  
Tel. 080 799 515

E-Mail: [info@freie.be](mailto:info@freie.be)  
[www.freie.be](http://www.freie.be)

**Informationen für  
Ihre Gesundheit**



**Freie**  
*Krankenkasse*

**Verantwortlicher Herausgeber:**

H. Heck, Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen 2011/08